



Haltung

Deine Körperhaltung ist von sehr großer Bedeutung. Versuch mit beiden Beinen fest auf der Erde zu stehen. Begriffe wie 'standhaft', 'geerdet' und 'verwurzelt' treffen hier zu. Je stabiler du selbst dastehst, desto gezielter und härter kannst du deinen Angreifer schlagen.







1. Handy, Schlüssel, Kämme, Holzstücke, High Heels, Aschenbecher. Stich, Kratz und Hau zu damit!

2. Stifte, Lippenstifte, Marker, Mascara. Jedes längliche Accessoire aus Hartplastik kann verwendet werden um damit Augen und den Hals deines Angreifers zu stechen.

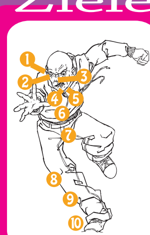
3. Pfefferspray, Sprühdosen, Haarspray, etc. Egal welche Substanz -sprüh sie in die Augen, Nase und Ohren deines Angreifers. Halt genug Abstand um dich nicht selbst zu treffen!



4. Eine Handvoll Münzen. Wirf sie ins Gesicht deines Angreifers, inbesondere wenn er ein Messer zückt. Das wird dir Zeit bringen um wegzulaufen.

5. Deine Tasche/Rucksack. Kann als Schild benutzt werden. Du kannst mit den Kanten in sein Gesicht schlagen oder auf seine Hände, wenn er eine Waffe hält.

Ziele



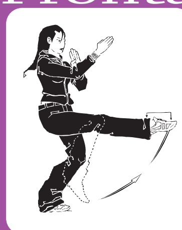
1. **Die Ohren.** Beiss sie/ Reiss an ihnen. Verwend sie, um den Kopf des Angreifers wegzudrehen. Schlag fest darauf, um ihn kurzfristig taub zu machen.
2. **Die Augen.** Fahr mit den Fingern hinein und bohr darin herum. Wenn sich die Möglichkeit bietet spuck hinein.
3. **Die Nase.** Hau mit der offenen Handfläche auf die Nase. Seine Augen werden sich mit Tränen füllen und somit seine Sicht kurzfristig trüben. Außerdem brechen die feinen Knochen in der Nasengegend leicht. Sein Gleichgewicht wird gestört, wenn sein Kopf durch einen Schlag nach hinten geworfen wird. Nimm ihn bei den Nasenlöchern.
4. **Das Kinn.** Schlag mit deinem Ellbogen, deinem Knie oder deiner Hand von unten auf sein Kinn. Wenn er gerade redet, kann er sich dabei die Zunge abbeissen. Auch gut um sein Gleichgewicht zu stören.
5. **Hals und Nacken.** Würg, stich und schlag zu. Bohr deine Finger zwischen seine Schlüsselbeine.
6. **Allgemein.** Ziele sind das Brustbein, die Schlüsselbeine, der Solarplexus, Rippen and die Region um den Bauchnabel. Von hinten, schlag auf die Wirbelsäule, Nieren und sein Genick.
7. **Genitalien.** Schlag ihm zwischen die Beine - mit Fäusten, Tritten oder mit deinen Knien.
8. **Die Knie.** Stampf mit aller Kraft auf seine Knie um sie zu verdrehen.
9. **Schienbeine.** Mit deinen Schuhrändern kannst du die Haut auf den Schienbeinen abschaben.
10. **Die Füße.** Ziel auf seine Zehen und auf die feinen Knochen auf der Oberseite seiner Füße.

Werkzeuge

1. **Hände.** Verwende deine Finger um seine Augen und seinen Hals gezielt zu stechen, deine Fingernägel um zu kratzen und reissen, insbesondere die Gesichtshaut und die Augen. Mit dem Kante deiner Hand ziel auf den Kehlkopf und die Nase. Mit dem Handrücken schlag dem Angreifer auf Nase und Mund. Mit der Handfläche kannst du hauen, schieben und stoßen. Verwende deine Fingerknöchel um zu schlagen, aber mit vorsicht da man sich so auch leicht selbst verletzen kann.
2. **Arme.** Mit der inneren oder äußeren Kante deiner Unterarme kannst du deinem Angreifer gegen Kopf oder Hals schlagen.
3. **Ellbogen.** Verwende sie zum stoßen, knüppeln und herumschwingen.
4. **Schulter.** Du kannst einen Angreifer mit Hilfe deiner Schulter umhauen wenn er durch deine Schläge die Balance verliert. Ziel auf seine Brust und seinen Unterleib.
5. **Kopf.** Mit deinem Schädel kannst du jemandem einen Kopfstoß versetzen aber sei dabei vorsichtig - wenn du ungeübt bist und das noch nie vorher probiert hat kann es leicht nach hinten losgehen.
Wenn du es dennoch tust, verwend deine Stirn. Versuch ihn nicht mit deinem Gesicht zu treffen. Wenn dich jemand von hinten packt kannst du auch den Hinterkopf verwenden.
6. **Knie.** Kick niemals mit deinen Kniescheiben! Verwend die Gegend über deiner Kniescheibe bis ca. einem Drittel deines Oberschenkels.
7. **Füße.** Kick mit der Ferse, deinen Fußballen, der Oberseite und deinen Zehen (nur falls du harte Schuhe trägst!) und natürlich die Kanten um Knochen abzuschaben.



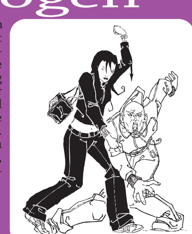
Frontalkick



Heb deine hinteren Fuß so, als ob du Stiegen steigen wolltest. (Die gepunktete Linie stellt den Übergang dar.) Dann lass dein Bein in einer flüssigen Bewegung nach vorne schnalzen. Lass die Zehen geradeaus gestreckt und schlag mit der Oberseite des Fußes und dem unteren Schienbein zu. Zieh dein Bein nach dem vollendeten Kick sofort wieder zurück und setz es ab. Bleib während des gesamten Ablaufes ausbalanciert

Ellbogen

Im Ellbogen lässt sich einiges an Schlagkraft konzentrieren. Ausgehend von der Hüfte wird die Hebelwirkung direkt in die Schulter übertragen, ohne viel Kraftverlust bevor sie den Ellbogen erreicht. Im Prinzip schlägst du mit der Hüfte zu, deine Arme übertragen nur die Kraft.



Seitlicher Kick



Heb das Bein wie in der Abbildung. Tritt kraftvoll nach unten und triff mit der Ferse. Vermeide es mit den Zehen zuzuschlagen, sie könnten sich zurückbiegen und verletzt werden. Dein Bein befindet sich in einer Linie mit deinem Körper, so dass dein Gewicht mit Schwerpunkt auf der Ferse voll in den Kick gelegt werden kann.

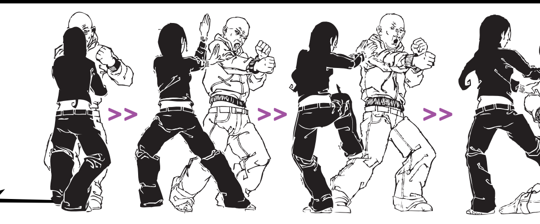
Handballen-schlag

Du kannst jemanden mit der Faust schlagen, aber mit Vorsicht. Das Handgelenk muß in der richtigen Position sein, um die Knöchel mit den Unterarmknochen in eine Linie zu bringen. Ist es das nicht, kannst du dir dein Handgelenk verstauchen, da die Kraft statt in den Unterarm in das Handgelenk abgeleitet wird. Riskier im Kampf keine Verletzungen durch die eigenen Fausthiebe, wende stattdessen Handballenschläge an. Schlag mit einer Hand stoßartig nach vorne und lass die Finger ausgestreckt, so dass der Handballen freiliegt. Das reduziert die ohnehin geringe Verletzungsgefahr noch mehr. Wenn du willst kannst du die Finger auch abwinkeln, wie in der Zeichnung. Das hat kaum Einfluß auf die erreichte Schlagkraft, allerdings empfinden einige diese Technik als angenehmer.

Gegenangriffe

Strangulation ist eine der häufigsten Ursachen für Verletzungen oder Tod bei Angriffen auf Frauen*. Senke dein Kinn, bis es den Schnittpunkt deiner Schlüsselbeine berührt. So wird der schwächste Teil des Halses verdeckt und akute Erstickungsgefahr vermieden. Pack seine Ellbogen. Heb sie an, indem du sie von unten wie eine Gewichtheberin nach oben drückst. Das bringt ihn aus der Balance und reduziert den Druck auf deinen Hals. Tritt ihm direkt in den Schritt.

Du kannst auch deine Arme zwischen seine schieben, um ihm mit den Daumen in die Augen zu drücken. Oder du hebst den Arm wie angegeben an und ziehst das gegenüberliegende Bein zurück. Drück deinen Arm schwungvoll nach unten, um die Umklammerung zu lösen und fixier seine Arme. Quetsch diese mit deinem blockenden Arm gegen deinen Körper. Nun kannst du ihm mit dem linken Ellbogen rückwärts ins Gesicht schlagen. Folge dem Pfeil in der Abbildung. Führe einen Handballenschlag auf die Unterseite von Nase oder Kinn aus, um seinen Kopf nach hinten zu schleudern und sein Gleichgewicht zu stören. Du kannst ihm auch mit zwei Fingern in die Augen bohren. Pack seine beiden Schultern und zerr ihn nach vorne für einen Knieschlag in den Schritt. Zieh fest an ihm. Das Schleudergefühl bringt seinen Orientierungssinn durcheinander. Wenn er etwas weiter weg ist, dann tritt ihn.



Steig während er angreift im 45-Grad-Winkel um deinen Gegner herum um ihn nach vorne taumeln zu lassen und seine Flanke zu öffnen. Lass den linken Arm und das linke Bein vorne, um eine von rechts ausgeführte Attacke abzublocken. Sobald er nach deinem Gesicht oder Hals langt, mach einen Schritt seitwärts nach vorne, indem du diagonal zu seiner Angriffsrichtung schnell dein linkes Bein bewegst.

Schlag seinen Arm mit deiner Linken zur Seite und triff ihn direkt über dem Ellbogen. Falls er eine Jacke trägt, pack den Ärmel. Durch den Block wird er abgelenkt und seine Seite wird frei liegen.

Drück deinen rechten Arm von oben auf seinen und nutze die Kraft beider Arme um deinen Gegner weiter aus dem Gleichgewicht zu bringen. Dies verhindert, dass er mit seiner anderen Hand zurückschlagen kann. Heb dein rechtes Bein und bring dein Knie weit nach oben. Tritt ihm von der Seite in die Kniekehle und drück sein Bein zu Boden. Nun hast du Kontrolle über seinen Ober- und Unterkörper. Bring ihn weiter aus dem Gleichgewicht und schlag ihm mit dem rechten Ellbogen ins Gesicht.

Bar

Während du an der Bar stehst, schleicht sich ein Typ heran und legt seinen Arm um deine Schulter. Bring deinen Arm über seine Schulter, indem du unter seiner Achsel durchfährst und dann darüber greifst. Fass gleichzeitig mit der freien Hand rüber und pack dein eigenes Handgelenk. Reiß stark an seinem Schultergelenk nach unten und zermatsch seine Nase an der Bar. Nun hast du einen Schulterhebel angesetzt. Alles was du tun musst, ist versuchten Attacken auszuweichen.

Anti-Messer Technik

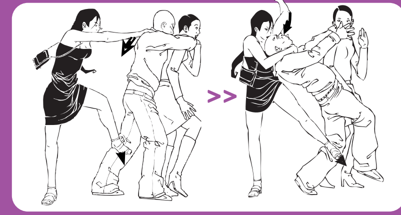
Das ist die einzige Anti-Messer-Technik, bei der du garantiert nicht aufgeschlitzt oder erstochen wirst. Dreh dich um und lauf weg. Schrei und rufe um Hilfe. Manchmal reicht das um einen Angreifer zu verjagen. Wirf Dinge nach ihm, um eine Gelegenheit zum Flüchten zu bekommen. Verwende dazu alles was sich in Reichweite befindet. Sei einfallsreich und ziele immer auf sein Gesicht. Versuch ihn vorübergehend abzulenken, während du versuchst davonzukommen. Um den Arm gewickelte Kleidungsstücke sind als Schild genauso brauchbar, wie z.B. Mülleimer und Ähnliches.

Sitz-nachbar

Du sitzt im Bus, im Zug oder auf der Parkbank. Plötzlich hat ein Typ seinen Arm um deinen Hals gelegt. Greif über seinen Arm, wie dargestellt. Schlag ihm von unten in die Kehle oder aufs Kinn. Sein Kopf wird nach hinten gedrückt. Greif ihm mit der Hand ins Gesicht und fahr mit den Fingern in Augen oder Nasenlöcher. Lass seinen Kopf um jeden Preis nach hinten gedrückt. Schlag ihm einige Male in den Schritt. Drück seinen Kopf weiterhin nach hinten. Steh auf und hau ihm mit einem "Y"-Handschlag gegen die Kehle, nutz die Haut zwischen den Fingern und dem abgespreizten Daumen um ihm auf Kehle oder Nasenscheidewand zu schlagen. Triffst du ihn wiederholt fest an der Kehle, könnte er daran sterben, sei dir dessen bewusst.



Hilf anderen Frauen*



Ein Angreifer packt eine Frau* und beginnt sie zu würgen. Lauf von hinten auf ihn zu, pack seine Schulter und tritt ihm in die Kniekehle. Zieh ihn zurück und nach unten, während du mit dem Fuß im angegebenen Winkel Richtung Boden trittst. Er wird rückwärts taumeln. Greif herum um pack seinen Hals. Zerr ihn weiter aus dem Gleichgewicht bis er stürzt. Schlag ihn mit deinem Ellbogen nieder.



Du eilst einer Frau* zu Hilfe. Ein Angreifer hält sie am Boden und würgt sie. Greif über seinen Kopf und pack sein Gesicht, am besten an Lippen, Augen oder Nasenlöchern. Zerr seinen Kopf zurück und drisch ihm kraftvoll aufs Ohr. Schlag solange auf seinen Kopf und seinen Hals ein, bis er zur Seite fällt. Hilf der Frau* auf und lauf mit ihr weg.

Tipps für Wien:

Wen-Do ist feministische Selbstverteidigung, die von Feministinnen entwickelt wurde, und ausschließlich an Frauen&Mädchen weitergegeben wird. Es wird gemeinsam trainiert und persönliche und strukturelle Gewalterfahrungen besprochen und reflektiert. Wen-Do Wien: FZ - Autonomes feministisches FrauenLesbenMädchen-Zentrum, 9., Währingerstraße 59, Ruf an und hinterlass eine Nachricht: 01/408 50 57. Mehr Infos auf: wolfsmutter.com/event5635

Die Gruppe DEFMA bietet Unterstützung für Personen an, die von sexualisierter Gewalt, physischer und/oder psychischer Gewalt betroffen sind. Mehr Infos gibts auf: defma.blogsport.de

24h helplines:

01 523 22 22 [Notruf fuer vergewaltigte Maedchen und Frauen]
0800 222 555 [Frauenhelpline]
05 77 22 [Notrufnummer der Wiener Frauenhaeuser]
01 71 71 9 [Frauennotruf der Stadt Wien]

** Wir verwenden den Begriff "Angreifer" in seiner männlichen Form, weil sexualisierte Gewalt hauptsächlich von Männern ausgeht. Wir wollen damit nicht verschweigen, dass auch andere Genders Gewalt ausüben bzw Gewalt erfahren können. Eine gendergerechte Formulierung könnte allerdings die tatsächlichen Herrschaftsverhältnisse in dieser Gesellschaft verschleiern.

** Die Selbstverteidigungstechniken die hier beschrieben werden sind nur ein paar wenige von ganz vielen verschiedenen. Es gibt sehr unterschiedliche Kampfsport-Stile und genauso auch unterschiedliche Ansichten darüber, wie frau am besten aus stressigen Situationen rauskommt. Diese Anleitungen sind nur Optionen die frau*mal probieren kann, es ersetzt jedoch nicht ein professionelles Training und insbesondere viel praktische Übung. Unabhängig davon ist die beste Verteidigung, mit dem niedrigsten Risiko für sich selbst fast immer: schnell weglaufen!

** Wir schicken dir gerne Plakate/Vorlage zu: sdfw@riseup.net